



WACH
WERDEN
FÜR
INTER
SEIN

EINLADUNG ZUR INTERNATIONALEN GEHMEDITATION AM 2. 12. 2023

Alles was ist, entsteht in wechselseitiger Abhängigkeit. Wir sind mit allem lebendig verbunden. Diese Grundeinsicht des Buddha können wir im Alltag leicht vergessen. Wir sind Meister im Trennen und Unterscheiden. Erleben wir uns als getrennt, nehmen Einsamkeit, Konflikte und zerstörerisches Handeln zu.

Zen-Meister Thich Nhat Hanh schenkte uns daher den Begriff INTERSEIN. Mit den Augen des Intersein zu schauen, zeigt uns unsere Verbundenheit auf allen Ebenen unseres Seins auf und ist eine tiefe Übung und Meditation.

Berühren wir Intersein in unserem Alltag, ändert sich unser Blick auf die Welt, wir beginnen, mit allem Freundschaft zu schließen – und das Wunder des Lebens zu berühren.

KONTEMPLATIONEN DER VERBUNDENHEIT

Möge ich mich mit meinem Atem verbinden und wahrnehmen, was aktuell in mir, in meinem Körper, meinen Gedanken und Emotionen lebendig ist, und was ich in diesem Augenblick in die Welt aussende.

Mögen meine Schritte achtsam die Erde berühren – möge ich Frieden, liebevolle Güte und Freude in meine Schritte einladen und mich mit der Gemeinschaft der Gehmeditierenden verbinden.

Mögen wir Menschen erkennen, dass wir vollständig aus Nicht-Mensch-Elementen, wie Pflanzen, Mineralien, Erde, Wasser und Sonnenschein bestehen und lernen unsere Umwelt und somit uns selbst zu schützen.

Möge ich Menschen, von denen ich mich getrennt fühle, auf meinen Gang einladen und sie im Geiste an die Hand nehmen.

Möge ich erkennen, dass ich ein lebendiger Teil all dessen bin, was existiert, möge ich den steten Wandel und die stete Umformung aller Phänomene in mir und um mich herum berühren.

Möge ich mich mit allem, was ist verbunden fühlen – dem Angenehmen und Freudvollen, aber auch dem Unangenehmen und Schmerzhaften.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

**Samstag, 2. Dezember 2023,
11 Uhr in international mehr
als 15 Städten**

Du hast Interesse, eine Gehmeditation in deiner Stadt/Region zu organisieren?

Mehr Informationen und Kontakt unter:
tinyurl.com/NAW-Gehmeditation-Intersein

